Bitácora I

OA O4: Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como: -Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés. -Promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol. -Aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo. -Dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal. -Hidratarse con agua de forma permanente.

Actividad

Crear grupos de 5 personas y complete la siguiente tabla.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Nombre | Actividad física (que realiza) | Días que realiza actividad física | Tiempo que realiza la actividad física diario | Tiempo que realiza la actividad física semanal. |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Actividad 2

Como grupo identifiquen y coloquen un mínimo de minutos a realizar semanalmente (este debe ser un promedio entre todo el grupo).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Actividad física que realizará | Cantidad de minutos semanales | Días a la semana que lo realizará. |
|  |  |  |